

ペップアップってなに？

# pepUp.

歩くだけで  
ポイント  
GET ✨



Pepポイント

Pep Up がわかる  
ハンドブック

これ一冊でわかる！  
ペップアップ完全ガイド



# 突然ですが、

## 今日から見直せる！健康につながる10の小さな習慣チェック

＼いくつ当てはまるか、数えてみよう！／

### チェック

- ☐ 朝ごはんを食べることが多い
- ☐ 通勤・通学や移動のとき、ちょっとだけでも歩く
- ☐ 夜更かしより、翌朝の体調をちょっと意識する
- ☐ スーパーやコンビニで、たまに成分表示をチラ見する
- ☐ 水やお茶を意識して飲むようにしている
- ☐ 体調の小さな変化に気づいたことがある
- ☐ なるべくエレベーターより階段を使おうと思ったことがある
- ☐ 1日1回、リラックスできる時間を確保しようとしている
- ☐ 健康の話題にちょっとでも関心を持ったことがある
- ☐ 自分のための習慣をなにか1つでも持っている

### 診断結果

#### ✓ 7～10個：

すでに“健康寄り”な日常ができつつあります！  
今の習慣、じわじわ効いてきますよ～！

もう、体が整って  
る...けど油断は禁  
物っすね！



#### ✓ 4～6個：

気づいてる、でも忙しさに負けがちタイプ！  
一歩ずつでOKっす！あなたのペースで十分っす！

今こそPep Upの  
“ゆるっと始めら  
れる感”を味わっ  
てほしいっす



#### ✓ 0～3個：

これからが楽しみな“成長期”！  
今日気づいたことが、明日のスタートになるかもしれません。

ワタシ、すでに玄  
関にスタンパッて  
るっす！



これをふまえてPep Upの  
便利な機能をチェック！



# 健康年齢

## 自分のカラダ、実年齢と同じ？ それとも...？

健康診断の結果をもとに、「健康年齢」で今の体の状態をチェックできるよ！実年齢より若い数値が出ると、なんだかちょっと嬉しくなるよね！

健康年齢とは

ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。

自分の体が実際の年齢と比較されるってわかりやすいっす。やってみたい！



医療費

ワクチン

健康診断結果を見る

- ・食事→肉料理の頻度を減らし魚料理の頻度を増やす。大盛りや丼物のような炭水化物が多いメニューが頻かないようにする。アルコールを飲みすぎない。間食は避けましょう。
- ・運動→階段を使ったり一駅歩くような日常的な運動を増やす。休日は軽く汗をかく程度の運動を行う習慣をつけるよう意識しましょう。

・【よくわかる検査値事典】脂質を読む

| 検査項目                      | 基準値    | 同性・同年齢 | あなた |
|---------------------------|--------|--------|-----|
| 空腹時中性脂肪<br>※mmol/L        | 30～149 | 131.1  | 145 |
| 脂質時中性脂肪<br>※mmol/L        | -      | -      | 145 |
| HDLコレステロール<br>※mmol/L     | 40～    | 50.2   | 45  |
| LDLコレステロール<br>※mmol/L     | 60～119 | 125.5  | 122 |
| non-HDLコレステロール<br>※mmol/L | 90～149 | -      | 164 |

項目ごとにアドバイスやグラフが出るのはわかりやすく、イメージできるね。



健康診断結果を見る

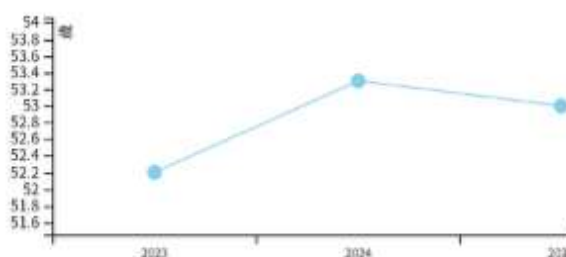
あなたの健康年齢\*

53.0 歳

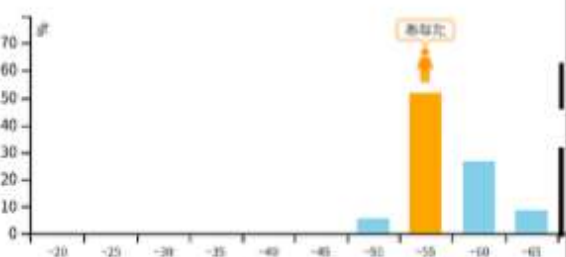
実年齢  
-3.0 歳

\*健診受診日の年齢より算出しています

健康年齢推移



同性・同年齢の健康年齢分布



健康診断結果

2024年9月の健

肥満度



正常値（基準範囲）



## ウォーキングをしばいぬキャラと頑張るの、けっこう楽しい～！

毎日をゲーム感覚で楽しめる方が、歩く習慣って長続きしやすいもの。ふれんどウォークは、毎日の歩行をキャラクターが応援してくれて、ポイントももらえる楽しくてうれしいコンテンツです！

5,000歩からポイントがもらえるし、8,000歩、10,000歩と段階的にポイントもらえるので、いいね！



### しばいぬとサボトラ

しばいぬの前の飼主はおばあちゃん。毎日の散歩や食事はいつも一緒に、おばあちゃんの大好きなMSKうた自慢も一緒に見てた。ダジャレ好きはそこから。でもおばあちゃんはお星様になっちゃって……。サボトラは、しばいぬを兄弟だと思っていつも一緒にいる。考え事が好きでおしゃべり好き。たまに物思いにふけておいてけぼりになることも……。

### ごほうびをほりほりする

#### 今日のほりほり数

(昨日集めたシャベル数)

昨日の歩数 11,331 歩

- 今日のほりほり数は、昨日の歩数を反映
- 本日23時59分まで有効です(※10)

現在の所



ふれんどウォーク

#### ごほうびについて

各目標地点(5,000歩/8,000歩/10,000歩)に到達するごとにシャベルが手に入り、翌日ごほうびをほりほりすることが出来ます。

さんぽしてスコップを集めよう！



歩数に合わせて応援やアドバイスコメントしてくれて、楽しく歩ける～





## 健康知識、アップデートせずに 思い込みでやってたら危ない!?

Pep Upの健康記事は、医師や看護師、管理栄養士など、現場を知る医療専門職を中心に作成しています。情報の信頼性も高いから安心して読める内容ばかり。ぜひ一度チェックしてみてね！

ボクも未来の健康のために勉強中だからね！面白いことたくさん書いてあってとっても好き！



### ゆっくり休むだけが休養ではない！？ アクティブレストのススメ

提供元：Pep Up

♡お気に入り追加

公開日：2025.03.28



健康な生活には「運動」「栄養」「休養」のバランスが必要です。

実はゆっくり休むことだけが休養ではありません。「アクティブレスト」という考え方があり、身体を休めているはずなのに、なんとなく疲れが取れないという場合は運動をすることで疲れがすっきりするかもしれません。

今回はアクティブレストについてご紹介します。

### 健康のために大切な「休養」

健康のためには適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活だけではなく心身の疲労の回復をもたらす休養が必要で、これを「健康増進の三原則」とされています。

「休養」というと、睡眠、もしくは家でゆっくりするな

- or and Weight... circulation, 138, 2018, suppl 1
- 2. Dorn M, Steinberg, et al. Weighing Every Day Matters: Daily Weighing Improves Weight Loss and Adoption of Weight Control Behaviors. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 115, 2015, 511-518
- 3. Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: systematic review. British Medical Journal, 334, 2007, 11-16
- 4. Katrin Uhlig, et al. Self-Measured Management of Hypertension: A Systematic Review. Annals of Internal Medicine, 161, 2014, 101-110
- 5. 健康づくりのための睡眠ガイドライン. 厚生労働省. [https://www.mhlw.go.jp/content/000161481\\_000161481.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/000161481_000161481.pdf)

ご意見お待ちしております

記事に取り上げてほしい内容や日頃健康に関して疑問に思っていることなど、ご意見をお待ちしております。

※このコメントは運営チームのみ閲覧しサービスの中で表示されることはありません。

自由に入力してください

キャンセル

ポイントをもらう！

参考にならなかった

参考になった

記事が出てから早めに読むとポイントも貰えて2度美味しい！



# 日々の記録

Pepポイント  
チャンス



## 記録することで気づく。気づくことで変わる。

食事や運動以外にも、環境や仕事のストレスなどで、気づかないうちに体調を崩し体重が上下していることがあります。他にも習慣的に記録したり記録することで身につくこともあるかも。

毎日測っていると、体調悪いときは、数値が悪いの分かった！



### 日々の記録

< 4月21日

歩数  
**1942**  
1.6 km  
8000 歩

カロリー  
**1726**  
kcal

基礎代謝 1630  
ウォーキング



### やることリスト

体重

75.8

2025/

体脂肪率

16.8

2025/

血压

収縮期血压(最高)

107

拡張期血压(最低)

80

18:04

やることリスト - Pep Up(ペップアップ)  
pepup.life

日 月 火 水 木 金 土  
20 21 22 23 24 25 26

### やることリスト

- ☐ 早く歩く
- ☒ 階段を使う
- ☐ ストレッチをする
- ☐ ヨガをする
- ☐ ラジオ体操をする
- ☐ 筋力トレーニングをする
- ☐ 登山をする
- ☒ ランニングをする
- ☒ 起床時間を決め、規則正しい生活リズムにする

計測だけじゃなく、行動を記録するの体調の気づきになるっすね！



# 医療費通知

## 医療費をちゃんと知るって大事。 まとめてくれてありがと～！

医療機関を利用する機会が増えている今、診療や処方情報をひとつにまとめて見られるのはとっても便利。

使った医療費が手元で見れるし、扶養家族の治療情報も確認できるから便利っす！

### 医療費

医療費通知

ジェネリック通知

#### 医療費通知とは？

医療費通知とは、医療機関等で診療を受けた際にかかった医療費のお知らせです。

医療費通知によって、実際にかかっている医療費（自己負担分以外の医療費も含めて）を知ってもらうことで、健康保険制度についてのご理解や健康管理の重要性、医療に対する認識を深めていただくことを目的とした取り組みです。

#### 月間医療費のお知らせ一覧（最新5件）

| 公開日        | 診療月       | 種別  | 医療費 |
|------------|-----------|-----|-----|
| 2025/03/10 | 2024年12月分 | 医療費 |     |
| 2025/02/25 | 2024年11月分 | 医療費 |     |
| 2025/01/27 | 2024年10月分 | 医療費 |     |
| 2024/12/25 | 2024年09月分 | 医療費 |     |
| 2024/11/25 | 2024年08月分 | 医療費 |     |

\*横にスクロールすると全ての情報を見ることができます。

\*Pep Upに登録した直後は医療費データが反映されていない場合がありますので、翌日以降に再度ご確認ください。

#### 2023年4月 医療費のお知らせ 月間医療費のお知らせ詳細

公開日：2023/07/25

個人情報： ☐ 表示 ☒ 非表示

#### 2023年4月 医療費のお知らせ

PDFダウンロード

事業所記号：\*\*\*\*

被保険者番号：\*\*\*\*

氏名：\*\*\*\* 様

| 対象者名 | 医療機関名             | 診療年月    | 診療区分 |
|------|-------------------|---------|------|
| **** | 東京医科大学付属病院 内科・皮膚科 | 2023年4月 | 医科外来 |
| **** | 東京医科大学付属病院 外科     | 2023年4月 | 医科外来 |

風邪はもちろん最近ではアレルギーや予防検診で医療機関使うことが多くなってるので管理は必要だね！



# Pepポイント



## ジャカジャカもらえるPepポイント、マジでスゴくない？！

ポイ活してる人ならきっと気づくはず。Pep Upはポイントがとにかく貯まりやすい！しかもポイントだけでなく健康も手に入るなんて.....これはもうマジでスゴイ！

Pepポイントは毎日の健康行動やイベントなどいろんなところでももらえるだって。がんばった分だけもらえるじゃん！



### ポイント履歴

あなたのPepポイント ?

所持ポイント

利用可能ポイント総額

146 pt

今月期限のポイント

0 pt

来月期限のポイント

\*ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失効します。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります)

あなたのPepポイント利用/獲得履歴

すべて

利用

獲得

| 利用日/獲得日             | 内容                         | ポイント |
|---------------------|----------------------------|------|
| 2025-04-21<br>11:49 | 日々の記録 睡眠時間<br>(2025/04/21) |      |
| 2025-04-21<br>11:49 | 日々の記録 体重(2025/04/21)       |      |
| 2025-04-21<br>11:46 | ごほうび                       |      |
| 2025-04-21          |                            |      |

家電



[シロカ] ハンディーファン 5F-  
H631W

2,900 pt



[オム

電子マネーも交換できるし、ポイントも貯まりやすいからいい商品が結構あるんだね～

3,500 pt



# 健診結果

## 健診結果がいつでもすぐに見られるって、すごく便利じゃん！

健康診断結果って項目の意味分かりにくいよね。  
Pep Upはそれぞれの項目の理解をサポートしてくれるよ！  
いつでもすぐに確認できるようにしておこう！

過去3年と比較できたり、数値評価もわかりやすい！  
なによりいつもすぐ見れるのはベンリ！



更に細かくグラフ比較もできるって、さすがデジタル便利！

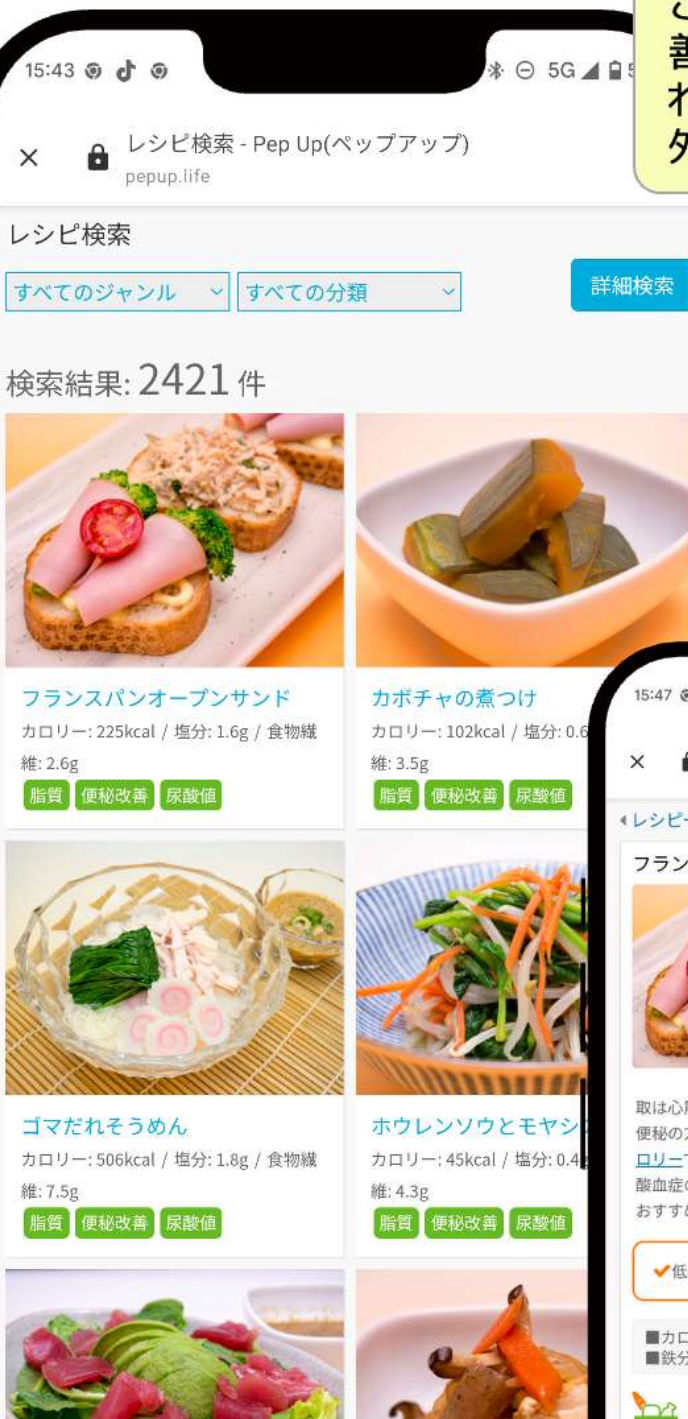


# レシピ検索

## 体にいいレシピを知ってるだけでも、ほんと役に立つよね！

健康レシピって世の中にたくさんあるけど、Pep Upのレシピは改善したい項目に合わせてメニューを選ぶのが特長。さらに食べ方や選び方のアドバイスもついているから、料理しながら知識も身につくとってもおトクなコンテンツです！

このレシピは体のどこを改善するかとか書いてて、作れなくても買い物のときや外食時にもいいね！



Pep Upのメニュー  
どれも美味しそう！



# お薬手帳

「お薬」のこと、ちゃんと記録に残しておきたかったんだよね。

病院に通うことが増えてきた今、処方される薬もどんどん増えがち。気づかないうちに「別の病院でもらった薬と同じでは？」なんてこともあるかもしれません。記録に残しておけば振り返り飲み合わせなども分かります。

11:43 5G 71%

医療費 お薬手帳 健康状態 ワクチン

QRコードでお薬登録

レバミピド錠100mg「Me」  
1錠/回

ロキソプロフェンナトリウム錠60mg「クニヒロ」  
1錠/回

トラネキサム酸錠500mg「YD」  
3錠/日  
1日3回食後服用 7日分

ツムラ猪苓湯エキス顆粒（医療用）  
7.5g/日  
1日3回食前服用 7日分

シタフロキサシン錠50mg「サワイ」  
2錠/日  
1日1回朝食後服用 7日分

服薬メモ

自動入力 of 調剤情報について

- 健康保険組合の調剤レセプトを基に作成しております。お手元の処方情報と不整合がある場合はPep Upのお問い合わせ窓口よりお問い合わせください。
- 病院・薬局の住所と電話番号は地方厚生局から取得しています。

Pep Upでもお薬記録できるんだね！これってすごく便利っす！



QRコードでも取り込めるし、自動でも登録されるよ～



ジェネリックへの切替の参考にもなるね！



# ウォーキングラリー

Pepポイント  
チャンス



## みんなで参加するウォーキング、 まるでデジタルの運動会じゃん！

個人参加も大歓迎🌟

Pep Upの中で一番盛り上がる機能です！  
社内に活気がない...部内の一体感が弱い...。現場では課題も多い。そんなときこそ仕事のことはちょっと忘れてみんなで無心に歩いて目標を達成すれば、健康と一緒に一体感も手に入るかも！  
そしてみんなでポイントをわんさかもらっちゃおう！



Pep Upは、社内での  
チームやレベルに合った  
チーム編成なんかもできる  
参加者にやさしい機能  
があるのがいいね！



あなたの個人歩数



1人で早朝や帰宅時  
に歩いても、キャラ  
クターのレベルアッ  
プなんかもあって楽  
しい！



歩数を手入力

歩数をまとめて入力

# 健診結果改善チャレンジ

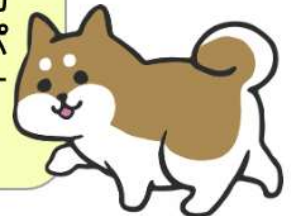
Pepポイント  
チャンス



## 健診結果を次の年に改善するとポイントもらえるって、すごい！

健診の結果で気になる数値があってもつい後回しにしがち。このチャレンジは自分の改善点を自分のペースで一年掛けて取り組みます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

健診の結果が前年と比較して改善されたらポイントもらえるってすごくないっすか？



カンタンだから、少しずつ改善していけば無理なくポイントとれそう！



※開催時期や開催内容は年度により変動がございます。  
開催が決まり次第、ホームページ 新着情報等でご案内致します。

# 健康クイズ

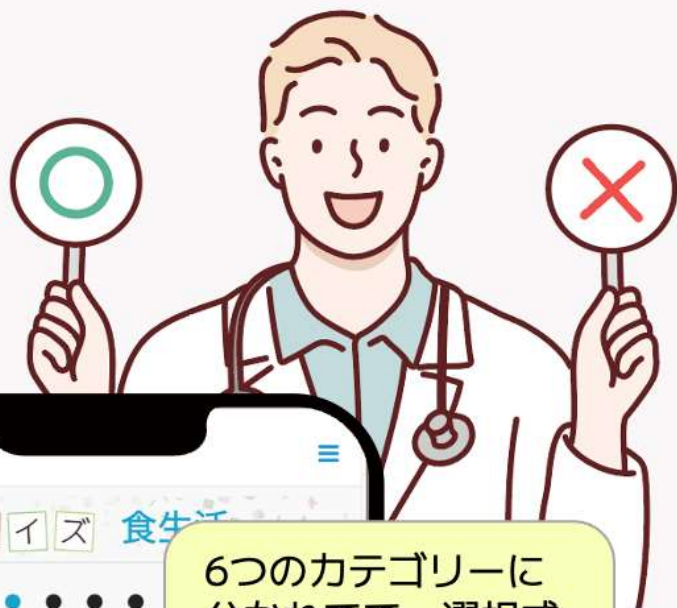
Pepポイント  
チャンス



## 健康知識を、楽しくクイズで チャレンジ！

健康知識って、難しいことを覚えないといけないって思っている  
せんか？健康クイズは、選択式なので覚えやすく答えやすい！  
すんなり覚えられてポイントまでもらえるおトク感もバッチリ！

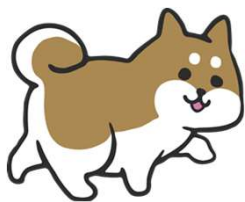
クイズってどんな内容でも楽しい  
んだよね。健康のネタなら更に自  
分のことだから取り組む価値アリ  
だね！



6つのカテゴリーに  
分かれてて、選択式  
だからやったら覚え  
られそう！



※開催時期や開催内容は年度により変動がございます。  
開催が決まり次第、ホームページ 新着情報等でご案内致します。



# 登録の流れ



## Step① 「本人確認コード」が届きます！

- ・入社・転職したらしばらくすると、自宅に送られてきます！
- ・すでにお持ちの方は、引っ張り出してきてください！



### 4. 本人確認

本人確認画面で以下の「本人確認コード」をご入力いただきます。このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取ったご本人であることを確認するためのコードです。

このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によってご利用いただけます。

※※※※※※※※※※

※大文字小文字は区別されません。

※ここに書かれた英数字10桁のコードを使います！

💡登録内容通知のハガキが見当たらない場合は、**お電話**もしくは**メール**で登録に必要な本人確認コードをお問い合わせください。

☎ 03-3576-3511（案内番号③）

☑ 右記の二次元コードを読み取ってメールを起動してください。



## Step② メールアドレスとパスワードを登録します！



ここへアクセス！

[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)

### 【登録事項】

- ・メールアドレス
- ・任意のパスワード



## Step③ 本人確認コード・生年月日を入力します！

登録したメールアドレスへPep Upよりメールが届きます☑

そのメールから＜指定されたされたサイト＞へアクセスし、必要事項を入力します。

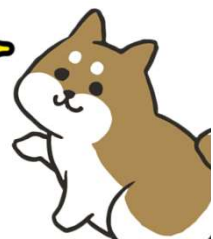
### 【入力事項】

- ・本人確認コード
- ・生年月日



利用規約に同意

登録完了 ✨



# アプリ

## スマホアプリを使おう！

アプリをダウンロードしましょう

お使いのスマートフォンにインストールすることで  
より楽しく使いやすくなります！



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう



いっしょに散歩しょ？

